

# ゆっくり歩く エンジョイウォーク Enjoy Walk



フレイルの予防は栄養・運動・社会参加！  
みんなで歩いて食べて笑ってフレイル予防しよう！

天気や暑さに柔軟に対応するため、行先は  
当日までお楽しみ。

桜木町・関内を中心に歩きます



## フレイル歩く簡単予防

Point  
1

### 知らない町発見！

横浜を知り尽くした観光ガイドが同行

Point  
2

### ゆっくり！

2時間以内・トイレ休憩は2回以上  
ゆっくり集合

Point  
3

### みんなでランチ！

食事でコミュニケーション



おひとり参加  
大歓迎

### 安心

短い距離を、休みを取りながら  
ゆっくり歩く企画です  
ボランティアも同行します

### 参加費

500円

保険料を含む  
(施設入場料・食事代は別途)

### 毎月開催

毎月1回開催します  
毎回横浜に精通したガイドが  
季節のコースを企画します

## 開催日時のお問い合わせ

TEL 045-884-0246

NPO法人 宮ノマエストロ

〒245-0013 横浜市泉区中田東4-59-41

受付時間 9:00~14:00 金土祝は除く

こちらのWEBサイトを  
ご覧ください。



フレイルとは  
加齢に伴って心身が衰える状態  
体重減少・筋肉力低下・疲労感  
家に閉じこもりがちになる状態

予防・改善には  
人とのつながりを維持する事が  
大切です